

Reconocer y abrazar lo bueno de ti

Lo que debes saber

Tener una baja autoestima puede repercutir en todos los aspectos de tu vida, desde la socialización con tus amigos hasta la forma de afrontar los retos académicos. Incluso puede disminuir tu deseo de aprender, llevándote a abandonar fácilmente o a no dar lo mejor de ti. Puede que te critiques a ti mismo(a) o que digas cosas negativas sobre tus elecciones, tu aspecto o tu rendimiento. Pero una autoestima positiva y sana puede tener el efecto contrario. Recordarte a ti mismo(a) todas las cosas buenas que tienes es una poderosa herramienta para aumentar tu confianza y reforzar tu autoestima.

Las actividades de autoestima pueden aumentar tu confianza y autoestima con el tiempo. A través de estas actividades, tu cerebro se reconecta y construirás tu autoestima, como lo harías con un músculo!

Qué hacer

Piensa en la siguiente pregunta y luego dedica un tiempo a realizar el siguiente ejercicio.

¿Qué te hace único(a)? ¿Cuáles son tus intereses, dones y talentos?

Cierra los ojos o baja la mirada y respira profundamente varias veces. Coloca tu mano en el corazón y nota tu respiración. Utilizando la lista que acabas de hacer, di en voz alta frases positivas o mensajes amables que describan en lo que eres bueno(a) y tu singularidad, por ejemplo "soy amable", "soy un buen oyente", o "soy genial en el baloncesto".

Fíjate en lo que sientes en tu corazón cuando dices estos mensajes de amor en voz alta. Esto puede ser difícil de hacer, y es totalmente normal.

Respira profundamente unas cuantas veces y abre lentamente los ojos cuando estés preparado.

¿Cómo fue ese ejercicio para ti? Explica.

¿Cómo te sientes? ¿Qué has notado?

A veces es más fácil pensar en las cosas que *no* se te dan bien, por lo que es importante tener recordatorios diarios de todas las cualidades positivas que ves en ti.

Ahora crearás notas de amor para dejarlas en tu casa. Esta actividad puede aumentar tu autoconciencia, confianza, autoestima y atención plena.

Utilizando las notas para pegar, escribe notas amables sobre ti mismo(a) para colocarlas en tu casa.

Utiliza la lista de la página anterior para escribir tus notas, ya que éstas te recordarán tus rasgos positivos, tus habilidades y capacidades únicas y tus bondades.

Después de escribir tus notas, colorea y decora cada una con lápices de colores, rotuladores, pegatinas, purpurina, etc. Recorta tus notas y pégalas por toda la casa en lugares donde tú y los demás las encuentren.

Cuando leas cada una, repítelas en tu mente y siente lo que es tener pensamientos positivos sobre ti mismo. Puedes decir a los demás en tu casa que lean las notas como un recordatorio de en qué son buenos ellos mismos también. Los miembros de la familia pueden incluso crear sus propias notas.